**Formation en Yoga au Féminin Sacré | Volet 3**

Professeure : Sabrina Anahi Garcia

Complément aux heures de formation pour atteindre 40 heures

**Banque de questions**

Nom de l’étudiant : ­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Note obtenue :\_\_\_\_\_\_\_\_

**Questions**

1. La première question que nous nous sommes posés au début de la formation était de savoir ce qu'est le Féminin Sacré pour vous. Maintenant, après avoir terminé la formation, j'aimerais que vous me redisiez **ce qu'est le féminin sacré selon une vision plus globale** sur ce que la formation vous a apporté. Envisagez de prendre en compte divers aspects tels que : émotionnels, physiques, spirituels, mentaux, culturels et sociaux.

**Décrivez votre option de manière personnelle en fonction de votre expérience et des connaissances que la formation vous a apportées.**

1. Que signifie pour vous le **mot sorcière** ? Ce à quoi cela renvoie, selon l'histoire et l'essence du féminin sacré.
2. Quelle est la **seconde fonction de l'utérus** ?
3. Quelles ont été les **conséquences**, sur les femmes, de **l'imposition patriarcale** ?
4. À quoi se réfère la **conscience du canal** ? Comment cela se traduit-il dans l'accompagnement aux femmes ?
5. Selon le féminin sacré, quelle est la source du pouvoir des femmes ?
6. Est-il **“normal ”**d'avoir des règles douloureuses ? Que pensez-vous, sur la base de tout le contenu vu dans la formation, à quoi cela pourrait-il avoir à voir ?
7. Qu'est-ce que le ***yoni*** ? Pourquoi pensez-vous que les pratiques associées sont importantes pour la santé des femmes ?
8. Quelles sont les pratiques avec le yoni et avec le yoni-yoga qui sont **contre-indiquées pour la femme enceinte** ? Surtout, par exemple, chez une femme qui n'est pas à terme, que veut-on empêcher qu'il se produise dans son corps ?
9. Expliquer **les 4 phases de la femme** en relation avec la lune et les différentes hormones.
10. Quel type de **pratiques d'harmonisation** pouvons-nous proposer à une femme qui souhaite se connecter à son énergie féminine sacrée ?
11. Que peut-on proposer à une femme en période de **règles** ? Par exemple en prenant en compte les **postures et l'alimentation**.
12. Quel genre de **plantes** pouvons-nous proposer à une femme qui veut tomber enceinte ?
13. À quoi fait référence **la roue de médecine des 13 mères** ?
14. Quelle est l'énergie de la *Shakti* ? Pourquoi est-ce important au féminin sacré ?
15. Quels sont les fondements (les bases) des **rituels féminins** ?
16. Comment pouvons-nous **créer un espace sacré**?
17. Quelles plantes peut-on utiliser dans un **rituel Yoni-Steam** pour une femme ayant subi un traumatisme ?
18. Quel est l'instrument de **musique associé aux femmes** depuis l'Antiquité ? Pourquoi est-il choisi ? Que produit-il et à quoi se connecte-t-il ?
19. Quelles sont les 4 bases que l'on cherche à harmoniser dans les positions de la **crone**?
20. A quoi font référence les **styles dynamiques** (phase, style, rythme) ? Comment pouvons-nous le rendre créatif? Qu'est-ce qu'on rajoute entre les postures qui font la différence ?
21. À quoi font référence les postures du **cooning shakti** (phase, style, effet recherché) Sur quelle hormone féminine ce type de yoga travail-il ?
22. Qu'est-ce que le **yoga sensoriel** ? Sur quelle phase de la femme travaille-t-il ?
23. Si on veut **équilibrer la circulation** sur un point d'acupression du corps de la femme, sur quel point peut-on s'appuyer ?

***Bravo !!! Merci !***